

10 consells per estalviar temps per preparar àpats saludables



Preparació dels àpats. Aquestes dues paraules et fan passar hores i hores a la cuina? No només hi ha temps de cuina, sinó també molts plats i la neteja? Per no parlar del temps que es necessita per fer les compres de queviures. Però, fins i tot, abans de fer compres de queviures, heu de fer la planificació dels àpats. I si no teniu una col·lecció de receptes saludables, pot ser realment aclaparador pensar-hi. Quan acabis tot el que cal fer, acabes demanant menjar per emportar perquè estàs exhaust. Aquesta no ha de ser la vostra realitat. La preparació dels àpats pot trigar tot el dia o, si ho feu bé, es pot fer de principi a fi en poques hores. Us comparteixo els meus 10 millors consells per estalviar temps per preparar menjars saludables per facilitar-vos la vida.

1. Configureu la cuina amb les eines adequades

La primera clau per fer una preparació saludable d'àpats ràpida i eficient és tenir els estris i paelles i ollves de cuina adequats. Per exemple, utilitzar la fulla de triturar en un robot de cuina per triturar pastanagues en lloc de triturar-les a mà estalvia molt de temps. I tenir una olla de cocció lenta per a un tipus d'àpat us pot estalviar hores de cocció. A continuació, es mostren les millors eines de cuina per preparar la cuina per a una preparació saludable dels àpats:

- Forn
- Fogons
- Nevera
- Batedora
- Robot de cuina
- Olla de cocció lenta
- Bol de mida mitjana
- Paella gran
- Bol gran
- Ganivet de xef (o un altre ganivet per picar)
- Colador
- Planxa per coure
- Culleres mesuradores
- Gots mesuradors
- Safata
- Paper pergamí
- Obrellaunes
- Pelador de verdures
- Pots de vidre (ideals per emmagatzemar batuts i salses / adobs)
- Contenidors per emmagatzemar aliments (el vidre és el millor)

2. Tenir una col·lecció de receptes fàcils i saludables

És gairebé impossible “fer-ho” quan es fan menjars saludables. És essencial tenir una col·lecció de les vostres receptes saludables preferides i fàcils de preparar. Si teniu totes les vostres receptes en un sol lloc, la planificació dels àpats de la setmana serà molt més ràpida. Es necessita una mica de temps per endavant per unir la vostra col·lecció, però un cop ja ho tingueu tot a punt, la vostra planificació setmanal dels àpats serà molt senzilla.

Cerqueu blogs de cuina online que s'ajustin a la vostra manera de menjar i imprimeu diferents receptes com batuts, amanides, guisats, receptes de pollastre i peix, postres saludables ... qualsevol tipus de menjar que vulgueu. Cerqueu diverses receptes per a cada categoria perquè tingueu una bona varietat. Podeu conservar les vostres receptes en una carpeta o online, de la manera que millor funcioni amb el vostre estil de vida. La varietat de receptes ajudarà a que l'elecció dels àpats per a la preparació setmanal dels àpats sigui ràpida i senzilla.

3. Feu plans setmanals de menjars

Ara que teniu les vostres receptes recollides i organitzades, la planificació setmanal dels àpats serà molt més fàcil. L'important de la planificació dels àpats és que sigui senzill. Trieu només algunes receptes que us agradin i que us puguin servir com a restes. A més, assegureu-vos de triar les receptes que es cuinen i es preparen de diverses maneres. Per exemple, no trieu totes les receptes que s'hagin de cuinar al forn o passareu el temps esperant que es cuini cada element abans de passar a la següent recepta. Trieu tres plats principals: un que es cuina als fogons, un preparat cru i una recepta que es faci al forn. Podeu fer diverses tasques

d'aquesta manera i reduir el temps total a la cuina. Per menjar durant una setmana, seguiu aquestes directrius:

- Dues receptes de batuts: tres racions cadascuna per menjar de dilluns a dissabte
- Dues receptes de menjar: tres racions cadascuna per menjar de dilluns a dissabte
- Dues receptes per sopar: tres racions cadascuna per menjar de dilluns a dissabte

És bo planificar només sis dies de menjars per permetre la flexibilitat si surts a menjar una nit o fas una comanda. Tria quins dies menjaràs cada àpat de manera que sigui senzill.

4. Organitzeu la vostra llista de queviures

La compra de queviures pot durar per sempre si no esteu organitzats. I podeu acabar amb massa menjar que acabarà desaprofitant més endavant durant la setmana. L'organització de la llista de queviures solucionarà aquests dos problemes.

Un cop hàgiu triat les receptes que feu per a la setmana, escriviu tots els ingredients que necessiteu per a cada recepta classificant-los a les seccions següents:

- Productes frescos
- Productes secs i en conserva
- Congelat
- Carn, aus de corral, ous
- Espècies i condiments

L'organització de la llista de queviures us farà entrar i sortir de la botiga de queviures en molt menys temps. Ja no hauràs d'anar i venir pels passadissos!

5. Utilitzeu menjar mig preparat comprats a la botiga

La majoria de botigues de queviures ofereixen articles de conveniència que permeten estalviar tones de temps. Per exemple, podeu comprar flocs de bròquil en lloc d'una corona de bròquil o triar pastanagues triturades en lloc de pastanagues senceres que haureu de triturar vosaltres mateixos. Reduir la preparació d'aliments suposa un gran estalvi de temps. La propera vegada que feu compres de queviures, consulteu què ofereix la vostra botiga local per ajudar-vos a estalviar temps a la cuina.

6. Actualitza el teu armari de les espècies

Menjar sa es tracta de fer que el menjar sa tingui un bon gust. Una de les millors maneres de fer-ho és amb les espècies i les herbes. Amb les espècies i les herbes emmagatzemades als armaris, teniu sabor al vostre abast sense haver de fer salses que consumeixen molt de temps i que sovint no són saludables. Dediqueu una mica de temps a comprar espècies i herbes per tenir una manera ràpida i senzilla d'amanir els vostres aliments. Aquí teniu les espècies i les herbes que sempre haurien d'estar a la vostra cuina:

- Sal rosa de l'Himàlaia
- All en pols
- Ceba en pols
- Pebre negre
- Bitxo vermell en pols
- Julivert sec picat
- Condiment italià
- Comí
- Xili en pols
- Orenega sec

- Curri en pols
- Cúrcuma molta
- Farigola seca
- Canyella molta

Trieu qualsevol altra espècia i herba que us agradi i afegiu-la a aquesta llista de manera que, independentment del que feu, tingueu sempre espècies i herbes per aromatitzar els vostres aliments.

7. Feu tupers de berenars saludables

Els tupers d'aperitius saludables es fan ràpidament i us estalvien temps durant la setmana. Tingueu-ne una al rebost i una a la nevera. Ompliu cada tuper amb aperitius saludables que podeu menjar ràpidament durant tota la setmana quan necessiteu combustible. Els aperitius saludables comprats a la botiga o les fruites i verdures fresques són bones opcions per als tupers d'aperitius. A continuació, es mostren algunes idees que són fàcils i ràpides de combinar:

- Pastanagues i hummus
- Pomes amb canyella
- Bastonets d'api amb dàtils
- Nous de Brasil amb mango sec
- Anacards i nabius secs
- Plàtan amb mantega d'ametlla
- Tortitas d'arròs integral
- Ous durs
- Xips de moniato
- Ametlles i xocolata negra

8. Cuinar per lots

Si realment voleu estalviar temps en preparar àpats, cuineu aliments bàsics per lots i utilitzeu-los per compilar àpats al

llarg de la setmana. Trieu proteïnes, hidrats de carboni i verdures perquè tingueu una gran varietat d'aliments per triar. Aquests són alguns exemples:

- Pollastre rostit
- Salmó
- Quinoa
- Arròs integral
- Bròquil rostit i coliflor
- Pastanagues rostides
- Pebrots a daus
- Verd mixt

Si teniu components per menjar cuits per lots, podeu tirar-los a un bol i acabar-los de preparar en menys de cinc minuts. Penseu en això: pollastre rostit amb quinoa i pastanagues rostides. Sona bé, oi?

9. Utilitzeu un bol d'escombraries quan cuineu

Aquest és el meu consell preferit per estalviar temps en preparar menjars. Estalvia temps durant la cocció i quan aneu a netejar també. Quan es trossegem verdures i es cuina el menjar, és fàcil embolicar-se. Si podeu tenir un bol gran on tirar escombraries a mesura que aneu cuinant, serà molt més eficient. Penseu-hi: esteu pelant i tallant a rodanxes pastanagues. Teniu un bol d'escombraries que podeu pelar, de manera que no haureu d'agafar les restes més tard. És una manera pràctica d'estalviar temps per netejar i recollir i tirar la deixalla feta a la paperera. També manté la vostra zona de cuina molt més organitzada.

10. Comenceu pels elements que

triguen més a cuinar-se

Si voleu que la preparació dels àpats sigui molt ràpida, es tracta de l'ordre en què cuineu. Mireu els articles que heu planejat per al menjar i comenceu per l'element que trigui més a cuinar. Per exemple, si teniu un component de recepta com el pollastre que triga 30 minuts a coure-se al forn, primer el començareu i, després, un cop el cuineu, podeu preparar altres articles, com ara una amanida verda.

La preparació dels àpats té a veure amb l'organització. I la preparació d'un menjar saludable val la pena. Utilitzeu aquests 10 consells per organitzar-vos, estalviar temps i començar a gaudir de menjars saludables cada setmana.